そぼろ入り雑穀巻きずし 607kcal/1本分 お米選択：雑穀米 白米 メニュー：ふつう



材料（巻きずし4〜5本分）
- 米……………………3カップ
- 雑穀…大さじ4（30g程度）
- 合わせ酢
  - 酢………………大さじ5
  - 砂糖……………大さじ4
  - 塩…………小さじ1強
- 合びき肉……………120g
- A
  - だし汁…………50mL
  - 酒………………大さじ2
  - しょうゆ・みりん…各大さじ1
  - 砂糖……………小さじ1
- B
  - 片栗粉…………大さじ1
  - 水………………大さじ2
- にんじん…………$\frac{1}{2}$本
- C
  - だし汁………100mL
  - 薄口しょうゆ…大さじ1
  - みりん…………小さじ2
  - 砂糖……………大さじ2
- 生しいたけ（細切り）…4〜5枚
- D
  - だし汁…………60mL
  - 酒………………小さじ2
  - しょうゆ…大さじ$1\frac{1}{2}$
  - みりん………大さじ1
  - 砂糖…………大さじ1
- E
  - 卵……………………3個
  - 酒……………大さじ1
  - 砂糖……大さじ$1\frac{1}{2}$
  - 塩…………小さじ$\frac{1}{3}$
- かに風味かまぼこ…4〜5本
- サラダ菜………………適宜
- いんげんまめ（ゆでる）…8〜10本
- ※しょうがの甘酢漬（せん切り）……………………10g程度
- 焼きのり…全形4〜5枚

しょうがの甘酢漬
- 新しょうが………1片
- F
  - 酢………大さじ2
  - 砂糖…大さじ$1\frac{1}{2}$
  - 塩……小さじ$\frac{1}{2}$

※雑穀の水加減などは市販品の取り扱い方法に従ってください。

作り方
1. 米は洗い、白米 の水位目盛3まで水を入れ、雑穀を加えて軽く混ぜます。
2. お米選択 キーを押して 雑穀米 白米 を選びます。
3. メニュー選択 キーを押して ふつう を選びます。
4. 炊飯/再加熱 キーを押します。
5. 保温になれば、ぬれぶきんでふいたすし桶に雑穀ご飯を移し、すぐに合わせ酢をふりこみ、時々大きく混ぜて冷まします。
6. 合びき肉とAを火にかけ、よく混ぜて火が通ったらBでとろみをつけます。
7. にんじんは1cm角弱の棒状に切り、Cで約10分煮て、汁けを切ります。
8. 生しいたけをDで約5分煮つめます。
9. Eで厚焼き卵を作り、棒状に切ります。
10. かに風味かまぼこは縦半分にします。
11. 巻きすの上に焼きのりをおき、5の$\frac{1}{4}$〜$\frac{1}{5}$程度をのせます。手前から焼きのりの$\frac{3}{4}$程度までまんべんなく広げます。
12. 11の雑穀すしめしの中央にサラダ菜、その上に6〜10の具・いんげんまめ・しょうがの甘酢漬をのせ、雑穀すしめしの手前側と端側を合わせ、巻き込んでいきます。これを4〜5本作ります。

- 巻きずしを切り分ける時、包丁を一回ずつぬらしながら切り分けます。

※しょうがの甘酢漬は手作りもできます。
新しょうがをせん切りにし、Fにつけこみます。

たこと里芋のみそ雑穀ご飯 401kcal/1人分 お米選択：雑穀米 白米 メニュー：ふつう



材料(4〜5人分)
- 米…………………………………………3カップ
- 雑穀…………………………大さじ4（30g程度）
- ゆでだこ……………………………………100g
- 里芋……………………………大2個（約80g）
- 芽ひじき（もどす）……………………大さじ1
- 土しょうが（せん切り）…………………$\frac{1}{2}$片
- A
  - みそ（大さじ2の水で溶く）…………大さじ2
  - 薄口しょうゆ……………………………小さじ2
  - だしの素…………………………………小さじ1
- 炒りごま…………………………………………適宜

※雑穀の水加減などは市販品の取り扱い方法に従ってください。

作り方
1. ゆでだこは1cm角、里芋は1.5cm角に切ります。
2. 米は洗い、Aを加えて 白米 の水位目盛3まで水をたし、雑穀を加えてなべの底からよく混ぜます。
3. 1の具と芽ひじき・土しょうがを2の米の上に平らにのせます。
   のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
4. お米選択 キーを押して 雑穀米 白米 を選びます。
5. メニュー選択 キーを押して ふつう を選びます。
6. 炊飯/再加熱 キーを押します。
7. 保温になれば、混ぜてほぐします。
8. 器に盛り、炒りごまをふります。

みそを使用しているため、底のご飯に少し色付きができますが、おいしく召し上がれます。

海鮮雑穀おかゆ 169kcal/1人分 お米選択：雑穀米 白米 メニュー：おかゆ



材料(4〜5人分)
- 米………………………………………………1カップ
- 雑穀……………………………大さじ2（15g程度）
- だしの素…………………………………………小さじ1
- 刺身（2〜3種）……………………………100g程度
- A
  - しょうゆ………………………………………大さじ1
  - みりん…………………………………………大さじ1
- B
  - 生わさび（せん切り）………………………………少々
  - 青じそ・みょうが（せん切り）・かいわれ菜など……適宜

※雑穀の水加減などは市販品の取り扱い方法に従ってください。

作り方
1. 刺身を食べやすい大きさに切り、Aで1時間以上つけこみます。
2. 米は洗い、おかゆ の水位目盛1まで水を入れ、だしの素と雑穀を加えて混ぜます。
3. お米選択 キーを押して 雑穀米 白米 を選びます。
4. メニュー選択 キーを押して おかゆ を選びます。
5. 炊飯/再加熱 キーを押します。
6. 保温になれば、器に盛り、1を上にのせてBを添えます。

おもち入り雑穀おかゆ 182kcal/1人分 お米選択：雑穀米 白米 メニュー：おかゆ



材料(4〜5人分)
- 米………………………………………………1カップ
- 雑穀……………………………大さじ2（15g程度）
- 切干大根（もどす）…………………………………5g
- きくらげ（もどす）…………………………1枚（約5g）
- A
  - 鶏ガラスープの素…………………………小さじ2
  - しょうゆ………………………………………小さじ2
  - ごま油…………………………………………小さじ1
- もち………………………………………………2個
- あられ・香菜（お好みで）………………………適宜

※雑穀の水加減などは市販品の取り扱い方法に従ってください。

作り方
1. 切干大根は水けを絞って3cm長さに切り、きくらげは3cm長さのせん切りにします。
2. 米は洗い、おかゆ の水位目盛1まで水を入れ、Aと雑穀を加えて混ぜます。
3. 2に1の具をのせます。
   のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
4. お米選択 キーを押して 雑穀米 白米 を選びます。
5. メニュー選択 キーを押して おかゆ を選びます。
6. 炊飯/再加熱 キーを押します。
7. 小さめに切ったもちを少し焦げ目がつくまで焼きます。
8. 6が保温になれば、器に盛り、7とあられ・香菜をのせます。

おこげ八宝あんかけ

188kcal/1人分　お米選択：白米　メニュー：かまど極め

かまど極めで作ったおこげに八宝あんをかけていただくレシピです。

材料(4～5人分)
- 米……………………1カップ
- えび…………………3尾
- いか…………………30g
- A
  - 豚薄切り肉………50g
  - たけのこ(水煮)…30g
  - 玉ねぎ……………30g
  - にんじん…………20g
  - ピーマン…………1個
  - 生しいたけ………1枚
- 土しょうが(薄切り)…1/2片
- にんにく(薄切り)……1片
- ごま油…………小さじ1
- B
  - 鶏ガラスープの素…………小さじ1 1/2
  - 水…………200mL
  - 酒・しょうゆ・みりん…………各大さじ1
- C
  - 片栗粉…大さじ1 1/2
  - 水…………大さじ3
- 青ねぎ(斜め切り)……適宜

作り方

＊おこげ作り
1. 米は洗い、白米の水位目盛1まで水を入れます。
2. お米選択キーを押して白米を選びます。
3. メニュー選択キーを押してかまど極めを選びます。
4. 炊飯/再加熱キーを押します。
5. 保温になれば、おこげを取り出し、切り分けて器に盛ります。

＊八宝あん作り
6. えびは殻と背わたを取ります。えび・いか・豚肉・たけのこ・玉ねぎ・にんじん・ピーマンは一口位に切り、生しいたけは薄切りにします。
7. 土しょうが・にんにくをごま油で炒め、香りが出れば、Aを加えて炒めます。
8. 7にBを入れ、沸とうしたら、えび・いかを加えて中火で3～4分煮ます。仕上げにCを入れ、とろみをつけます。
9. おこげ作りの5に8のあんをかけ、青ねぎを添えます。

台湾風おこげかやくご飯

411kcal/1人分　お米選択：白米　メニュー：かまど極め

材料(4～5人分)
- 米……………3カップ
- 焼き豚…………60g
- にんじん…………30g
- 干し貝柱(もどす)…10g
- 干しえび(もどす)…10g
- 干ししいたけ(もどす)…1枚
- きくらげ(もどす)……………1枚(5g)
- 干しいちじく(あれば)……………5個
- A
  - 干し貝柱・干しえび・干ししいたけのもどし汁……………適宜
  - みりん・サラダ油……………各大さじ1
  - 塩・ウーシャンフェン(五香粉)…………各小さじ1/4
  - 鶏ガラスープの素……………小さじ1
- クコの実………大さじ1
- 高菜漬(お好みで)……………適宜

作り方
1. 焼き豚・にんじんは小さめのたんざくに切り、干し貝柱はほぐし、干しえびは殻を外します。干ししいたけ・きくらげは細切りにし、干しいちじくは半分に切ります。
2. 米は洗い、Aを加えて白米の水位目盛3まで水をたし、**なべの底からよく混ぜます。**
3. 1の具を2の米の上に平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
4. お米選択キーを押して白米を選びます
5. メニュー選択キーを押してかまど極めを選びます。
6. 炊飯/再加熱キーを押します。
7. 保温になれば、クコの実を加え、混ぜてほぐします。
8. 器に盛り、お好みで高菜漬を添えます。

かまど極め

おこげビビンバ

594kcal/1人分　お米選択：白米　メニュー：かまど極め

材料(4～5人分)
- 米………………3カップ
- 牛薄切り肉………250g
- A
  - しょうゆ……小さじ1
  - 砂糖………大さじ2
  - 白菜キムチ(刻む)……80g(汁も含む)
  - ラー油……小さじ1/4
- しめじ………………80g
- いんげんまめ…8～10本
- 黄ピーマン………1/3個
- にんじん…………1/2本
- 糸こんにゃく……200g
- B
  - しょうゆ……大さじ1
  - みりん………大さじ1
- 炒りごま…………少々
- ごま油……………適宜
- 白菜キムチ(刻む)……………100g程度
- 卵(卵黄または目玉焼き)……………4～5個
- ラー油(お好みで)……………適宜

作り方
1. 米は洗い、白米の水位目盛3まで水を入れます。
2. お米選択キーを押して白米を選びます。
3. メニュー選択キーを押してかまど極めを選びます。
4. 炊飯/再加熱キーを押します。
5. 牛肉は3cm位に切り、Aに約20分つけた後、ごま油で炒めます。
6. しめじはごま油で炒めておき、いんげんまめはゆでて、大きめの斜め切りにし、ごま油で炒めます。
7. 黄ピーマンはせん切りにし、下ゆでします。
8. にんじんはせん切りにし、塩少々(分量外)で塩もみした後、絞ってごま油と炒りごまを混ぜ合わせます。
9. 糸こんにゃくは下ゆでし、Bで煮つめて10cm位に切ります。
10. 4が保温になれば、5～9の具・白菜キムチのそれぞれ1/2量をご飯によく混ぜます。器に盛り、残りの具を上にのせ、卵を添えます。お好みでラー油をかけます。

おこげ風味のバジルライス

452kcal/1人分　お米選択：白米　メニュー：かまど極め

材料(4～5人分)
- 米……………………………………2 3/4カップ
- マカロニ(ゆで時間が8分以上のもの)…………40g
- 固形スープの素(砕く)……………………………1個
- バジルソース(市販品)……………………………100g
- 赤ピーマン…………………………………………1/2個
- パルメザンチーズ・バジルの葉…………………適宜

作り方
1. 米は洗い、白米の水位目盛3まで水を入れます。
2. 1に固形スープの素を入れて混ぜ、その上にマカロニを平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
3. お米選択キーを押して白米を選びます。
4. メニュー選択キーを押してかまど極めを選びます。
5. 炊飯/再加熱キーを押します。
6. 赤ピーマンは3cm長さの薄切りにします。
7. 5が保温になれば、バジルソースと赤ピーマンを入れてよく混ぜます。器に盛り、パルメザンチーズをふりかけてバジルの葉を飾ります。

昔のかまどでは、釜底に焦げついたおこげをおかゆにし、「湯の子」として食べていました。NP-ST型では、かまど極めメニューで炊いたおこげをなべに残し、水を入れて湯の子メニューで炊くと、昔ながらのおこげのおかゆが再現できます。

＊基本の湯の子作り

1. かまど極め で炊いた0.5カップ(茶碗約一杯分)のおこげを使います。
2. 水やだし汁600mLをなべに入れます。(目やす: 白米 の水位目盛2まで)
3. メニュー選択 キーを押して 湯の子 を選びます。
4. 炊飯/再加熱 キーを押します。
5. できあがれば器に盛り、お好みで塩を加えたり、青ねぎを添えます。

メニュー	炊飯時間の目やす
かまど極め	約1時間12分
湯の子	約15分

鶏団子入り赤米・黒米湯の子　88kcal/1人分

お米選択：白米　メニュー：かまど極め　湯の子



材料(4～5人分)
- 米(白米)……………… 1/2カップ
- 赤米……………… 小さじ1
- 黒米……………… 小さじ1
- A
  - 鶏ひき肉……………… 80g
  - 土しょうがのしぼり汁……………… 小さじ1
  - しょうゆ……………… 小さじ1/2
- だし汁……………… 600mL
- 青ねぎ(小口切り)……………… 適宜

作り方

＊おこげ作り
1. 米(白米)は洗い、白米 の水位目盛0．5まで水を入れます。
2. 1に赤米・黒米と追加の水(小さじ2)を加えて軽く混ぜます。
3. お米選択 キーを押して 白米 を選びます。
4. メニュー選択 キーを押して かまど極め を選びます。
5. 炊飯/再加熱 キーを押します。
6. 保温になれば、一度 とりけし キーを押します。

＊湯の子作り
7. Aを混ぜ、16個分の鶏団子を作ります。
8. できたおこげにだし汁と鶏団子を入れます。
9. メニュー選択 キーを押して 湯の子 を選びます。
10. 炊飯/再加熱 キーを押します。
11. できあがれば器に盛り、青ねぎを添えます。

酒粕湯の子　118kcal/1人分

お米選択：白米　メニュー：かまど極め　湯の子



材料(4～5人分)
- 米……………… 1/2カップ
- A
  - だし汁……………… 600mL
  - 酒粕……………… 50g
  - みそ……………… 大さじ1
- 油あげ……………… 1/2枚
- 生しいたけ……………… 1枚
- サラダ油……………… 少々
- 青ねぎ(小口切り)……………… 適宜

作り方

＊おこげ作り
1. 米は洗い、白米 の水位目盛0．5まで水を入れます。
2. お米選択 キーを押して 白米 を選びます。
3. メニュー選択 キーを押して かまど極め を選びます。
4. 炊飯/再加熱 キーを押します。
5. 保温になれば、一度 とりけし キーを押します。

＊湯の子作り
6. 油あげは少し焼き目をつけ、せん切りにし、生しいたけは薄切りにしてサラダ油で炒めます。
7. できたおこげによく混ぜたAを入れます。
8. メニュー選択 キーを押して 湯の子 を選びます。
9. 炊飯/再加熱 キーを押します。
10. できあがれば器に盛り、6と青ねぎを添えます。

ミネストローネ湯の子　101kcal/1人分

お米選択：白米　メニュー：かまど極め　湯の子



材料(4～5人分)
- 米……………… 1/2カップ
- 水……………… 600mL
- A
  - じゃがいも……………… 40g
  - にんじん……………… 20g
  - 玉ねぎ……………… 30g
  - 黄ピーマン……………… 20g
  - セロリ……………… 15g
- マカロニ(ゆで時間が4分以内のもの)……… 20g
- ホールトマト缶(つぶす)……… 200g(1/2缶)
- 固形スープの素(砕く)……………… 2個
- パルメザンチーズ……………… 適宜
- バジルの葉……………… 適宜

作り方

＊おこげ作り
1. 米は洗い、白米 の水位目盛0.5まで水を入れます。
2. お米選択 キーを押して 白米 を選びます。
3. メニュー選択 キーを押して かまど極め を選びます。
4. 炊飯/再加熱 キーを押します。
5. 保温になれば、一度 とりけし キーを押します。

＊湯の子作り
6. Aをせん切りにし、じゃがいもとにんじんはラップをして電子レンジ500Wで1分～1分半加熱します。
7. できたおこげに水とA・マカロニ・ホールトマト缶・固形スープの素を入れ、軽く混ぜます。
8. メニュー選択 キーを押して 湯の子 を選びます。
9. 炊飯/再加熱 キーを押します。
10. できあがれば器に盛り、パルメザンチーズをふりかけ、上にバジルの葉を添えます。

豆腐チゲ湯の子　184kcal/1人分

お米選択：白米　メニュー：かまど極め　湯の子



材料(4～5人分)
- 米……………… 1/2カップ
- 水……………… 600mL
- テンメンジャン……………… 小さじ1強
- 豚薄切り肉……………… 120g
- コチジャン……………… 小さじ2
- 豆腐……………… 140g
- きのこ(しめじ・まいたけ・えのきなど)……………… 40g
- 緑豆はるさめ……………… 10g
- 白菜キムチ(1．5cm幅に切る)……………… 200g
- ごま油……………… 大さじ1
- A
  - 酒……………… 大さじ3
  - 鶏ガラスープの素……………… 小さじ1
  - 水……………… 200mL
- 青ねぎ(斜め切り)……………… 適宜

作り方

＊おこげ作り
1. 米は洗い、白米 の水位目盛0．5まで水を入れます。
2. お米選択 キーを押して 白米 を選びます。
3. メニュー選択 キーを押して かまど極め を選びます。
4. 炊飯/再加熱 キーを押します。
5. 保温になれば、一度 とりけし キーを押します。

＊湯の子作り
6. 豚肉は3cm位に切り、コチジャンをすりこみます。
7. 豆腐ときのこは食べやすい大きさに切り、緑豆はるさめは7～8cmの長さに切ります。
8. 6をごま油で炒め、きのこ・白菜キムチも加えて軽く炒めた後、Aを入れて2～3分煮ます。
9. できたおこげに水とテンメンジャンを入れ、豆腐と緑豆はるさめも加えます。
10. メニュー選択 キーを押して 湯の子 を選びます。
11. 炊飯/再加熱 キーを押します。
12. できあがれば8を入れ、軽く混ぜます。器に盛り、青ねぎを添えます。